P.V. MARCHESSEAU

BIOLOGISTE



LES CURES DE SUDATION

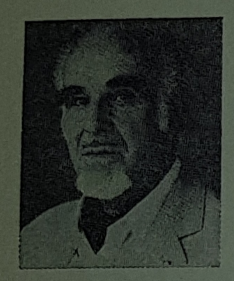
ET AUTRES MOYENS NATURELS D'ELIMINATION PAR LA PEAU

LIVRET N° 35

Edité par l'auteur

Collection : « Les Petits Précis de l'Humanisme Biologique »

26, rue d'Enghien - 75010 PARIS



Ouvrages
de perfectionnement humain
du biologiste **P.V. MARCHESSEAU**

Pour recevoir la **liste complète** de tous les ouvrages de l'auteur, édités à ce jour, prière de demander à nos bureaux **(P.V. MARCHESSEAU, 26, rue d'Enghien, 75010 Paris)**, le « dépliant » mentionnant les titres et les conditions d'expédition.

(Joindre enveloppe timbrée portant votre **adresse lisible.)**

« **LA FORCE VITALE DE L'AUTO-GUERISON EST incontestable ; elle s'exerce le plus souvent par le jeu des GRANDS EMONCTOIRES, et notamment par la PEAU** ».

P. M.

Les Cures de Sudation

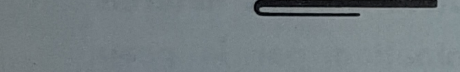
et autres moyens naturels d'élimination par la peau

par le biologiste

P.V. MARCHESSEAU

« **La médecine particulière des maladies locales** doit céder la place à **la science plus générale de la Vitalité** ; ou bien, de refoulements symptomatiques en refoulements symptomatiques, **les décrépitudes individuelles s'accentueront**, et les réserves **neuro-glandulaires de l'espèce humaine s'épuiseront très vite**, sans espoir de retour ».

P. M.



« La maladie, disait **Papus,** est plus intelligente que le médecin ». La force vitale qui nous anime est plus clairvoyante que le soigneur qui, souvent, s'oppose à l'auto-guérison.

« Suivez les voies curatives de l'organisme, disait **Hippocrate** à ses élèves, c'est la seule manière de **bien guérir, c'est-à-dire sans nuire** ».

« PARLE, si tu as des mots plus forts que LE SILENCE ; sinon, TAIS TOI. »

Euripide.

INTRODUCTION

Il faut savoir répéter les choses essentielles

■ **« Ils ont des yeux mais ne voient pas ; ils ont des oreilles mais n'entendent pas ». Ainsi parlait le Fils de Dieu à propos des hommes, il y a 2000 ans.**

Et ce jugement est toujours vrai. Beaucoup de nos contemporains, comme au temps du **Christ,** n'observent pas et ne pensent plus par eux-mêmes. Ils se laissent guider par **l'opinion publique** et **l'autorité de quelques grands.**

Il nous faut, donc, répéter — même pour les nôtres — **les notions fondamentales sur lesquelles repose tout notre enseignement, et sans lesquelles cet enseignement risque d'être incompris.**

En effet, nous constatons, toujours avec un grand étonnement, que se maintient une **certaine confusion** entre nos pratiques « qui ne sont pas médicales », et les **thérapeutiques dites « naturelles »,** lesquelles — quoiqu'on dise — sont d'obédience allopathique.

Notre **philosophie** (le « vitalisme »), notre **science** (« l'humorisme ») et notre **technique** (le « solidisme ») sont des formes de pensée, radicalement distinctes du **matérialisme,** du **solidisme** et du **chimisme** qui servent de fondement aux conceptions médicales habituelles.

La naturopathie « orthodoxe » (hygiène vitale) est d'essence **hygiénique** et non **thérapeutique.** Elle repose sur les **lois immuables de la physiologie,** et non les connaissances instables de la pathologie locale et des répressions.

Il y a là, entre l'hygiène et la thérapie, deux aspects de la pensée humaine qui sont **irréductibles,** mais ne s'opposent pas, dans la mesure où chacun des deux conserve son autonomie et sert soit à **mieux vivre** soit à **survivre.** Cependant, les questions qui nous sont posées au hasard des conférences, montrent clairement que **nos thèses hygiénistes** sont, souvent, fort mal assimilées. On entend dire, par exemple, que notre enseignement est trop **simple,** comme si la vérité ne pouvait être atteinte que par des voies complexes. « Trop simple » pour ceux qui aiment l'obscurité des formules savantes ou des mots grecs et latins pour masquer leur ignorance ou celle de leurs maîtres ! Les meilleurs d'entr'eux, rationalistes impénitents, restent sur le **plan horizontal** de la science, et se refusent à exercer leur entendement suivant **l'axe vertical** de la connaissance. A ceux-là nous conseillons de réfléchir plus attentivement sur le **fond du problème** que nous soulevons.

Quant aux autres, les « petits esprits », qui cultivent l'obscurantisme comme une religion, il n'y a pas d'espoir pour eux. Ils volent bas. Pour ces derniers, plus un enseignement est touffu, hermétique, noyé dans un vocabulaire barbare, **plus cet enseignement est savant.** Moins ils comprennent, plus ils admirent. C'est le signe des sots.

Ce sont ces mêmes « pseudo-intellectuels », qui pour clore une discussion et faute d'argument, se réfèrent à une autorité quelconque. « X... a dit » ou « Y... a écrit ». Pour eux, nous n'avons pas de... **remède.**

Voici, donc, pour ceux qui veulent nous comprendre, quelques notions « déjà dites », et que nous allons « redire » parce qu'essentielles.

« Un DIAMANT est un morceau de CHARBON, qui a fait son chemin sous la... CONTRAINTE. »

X...

RAPPEL des NOTIONS FONDAMENTALES

Pour saisir les divers processus physiologiques du corps humain, il faut en étudier les mécanismes isolés (analyse) puis s'élever au fonctionnement de l'ensemble (synthèse).

● **Le moteur organique humain fonctionne avec un carburant, comme un simple moteur mécanique.** Le carburant, en l'occurence, est **l'aliment** (lequel doit être **spécifique** et **non dénaturé,** c'est-à-dire qu'il doit correspondre à l'anatomie digestive de l'être humain, et ne pas être détruit dans sa vitalité première par des pratiques de raffinage, **mécaniques, caloriques ou chimiques).**

Mais l'homme a perdu le « mode d'emploi » de son moteur organique, et ne sait plus quel est le **carburant** qui lui convient. Et la science médicale, telle qu'elle est faite, ajoute encore à la confusion.

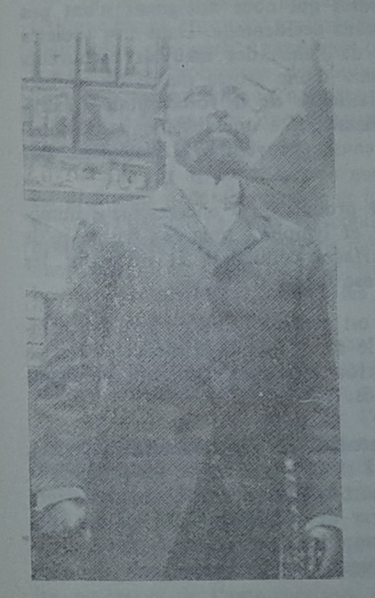
Nous verrons, plus loin, les conséquences de cette situation. Sachons seulement, que **les aliments humains se classent en deux grands groupes** (les « carbonés » et les «azotés »). Des autres nous ne parlerons pas, parce qu'ils nous intéressent moins pour l'instant.

Les « carbonés » (fruits, céréales, etc.) sont destinés, après dégradation digestive correcte, à donner des **sucres** pour faire **contracter les muscles** (lisses et striés) ; les « azotés » (viandes, fromages, etc.), après les processus digestifs prévus fournissent des **gammes d'acides aminés,** qui sont les « pièces » indispensables pour permettre **la croissance des tissus** ou **les réparer** en cas de blessure ou d'usure.

● **Comme toute machine, le corps humain en fonctionnant fait des déchets et résidus,** lesquels se produisent en fin de cycle des métabolismes (digestifs et cellulaires).

Le Docteur Georges ROUHET

(1845 - 1945)



Ce médecin (mort sous l'occupation allemande) fut un apôtre des **exercices et de la sudation.** Il démontra sur lui-même la valeur de son enseignement en vivant **« cent ans sans une minute de maladie ».**

Habitant à Montségur (Gironde), où on peut voir encore sa statue, il s'entraînait chaque jour jusqu'à la **sudation,** puis prenait un **bain froid. Sanguin,** comme le **curé Kneipp,** il pratiquait comme lui ce genre d'ablution **sur le corps préalablement échauffé et en sueur.** C'était la mise en application du **principe de la réaction** que devait défendre quelques années plus tard son confrère **Paul CARTON.**

Ces déchets et résidus (véritable « calamine » du moteur humain) se présentent sous deux formes : les **« cristaux »**, issus des aliments azotés, et les « colles » provenant des aliments carbonés. D'autre part, il y a dans l'organisme, comme pour tout moteur, des « pots d'échappement » qui sont les **émonctoires,** prévus pour rejeter ces déchets et résidus vers l'extérieur. Ces émonctoires sont, de plus, spécialisés. Les **cristaux,** solubles, sont véhiculés par le sang et éliminés par les **reins, les glandes sudoripares** et les **yeux** (sable) ; les **colles,** peu solubles, **stagnent de préférence** dans la lymphe, et s'éliminent par le **foie** (la vésicule et l'intestin) sous forme de bile, par les **glandes sébacées** de la peau, les **poumons,** les **muqueuses de la face** (oreille, nez, gorge) et les **muqueuses du vagin** (chez la femme).

● **Cela étant admis, les maladies qui nous atteignent n'ont pas une origine mystérieuse et encore moins accidentelle.** Dans nos sociétés d'abondance, elles résultent surtout de **l'abus des mauvais carburants alimentaires,** dévitalisés et pourvoyeurs d'une grosse masse de déchets et résidus, conjointement à une **défaillance de la force vitale** (neuro-endocrinienne **»**, réglant les métabolismes et à une **insuffisance émonctorielle**, acquise ou héritée. Ces 3 causes peuvent agir isolément, par couples ou toutes ensembles.

Lorsqu'elles se manifestent, il se produit un « encrassement humoral », qui atteint les **liquides** (sang et lymphe), puis les **tissus** qu'ils baignent, saturant lentement les surfaces cellulaires et réduisant les possibilités d'échange des cellules, **base même de la vie.**

La maladie, à ce stade premier, est générale. Elle ne fait que commencer. Elle n'est point perçue par le sujet, ni par le médecin. On se plaint de fatigue « inexplicable », parfois d'allergies, qui sont **les signes d'alarme** d'une économie en difficultés.

● **Cependant, face à cette marée montant de l'encrassement humoral, l'organisme n'est pas inerte.** Il réagit à sa façon, et active les principaux émonctoires. Ce sont les « crises neuro-hormonales » deuxième degré de la maladie) qui se manifestent par des **fièvres** et des **sueurs,** des **affections cutanées variées,** des **expectorations pulmonaires,** des **écoulements des muqueuses,** des **urines épaisses,** des **diarrhées profuses,** etc...

Ces « crises » éclatent lorsque **le seuil de sécurité,** en matière de saturation humorale, est dépassé. **Nous les appelons** « maladies d'auto-défense **»**, ou, encore, troubles réactionnels). Elles évoluent sur le mode aigu ou chronique (violent ou faible, étendu ou localisé) suivant les **forces neuro-endocriniennes** disponibles. Ce sont les « pseudo-maladies ». classiques, baptisées : bronchite, rhinite, otite, salpyngite, colite, sinusite, conjonctivite, amygdalite, eczéma, acné, etc... Les **maladies infantiles** (rougeole, coqueluche, etc...), **les grippes** des adultes et leurs diverses **maladies chroniques,** après la quarantaine, en sont d'éclatantes manifestations.

● **Face aux troubles d'alarme** (1[er] degré), la médecine procède par analyse sans fin, et ne trouvant rien, propose la mise en observation. Elle est quasiment impuissante. **Face aux troubles réactionnels** (2[e] degré), elle est plus agressive, et s'efforce par ses remèdes (souvent toxiques et pires que le mal) de juguler aveuglément les symptômes de ces crises d'auto-défense.

Elle se bat, en quelque sorte,, contre « le médecin qui est en nous » et veut faire disparaître à tout prix des manifestations dont elle ne comprend ni **l'origine,** ni la **nature,** ni la **finalité.**

De ce fait, elle réalise de **fausses guérisons,** parfois spectaculaires et qui font croire en elle ; mais elle accroît la **morbidité humorale,** prépare des **récidives** souvent plus importantes, provoque des **transferts morbides** de la surface vers les profondeurs, créant un dernier stade (N° 3) des « maladies authentiques », d'allure centripète, fortement lésionnelles et enfouient profondément au niveau de la **moelle osseuse** (leucémie), **des nerfs** (paralysies ou troubles mentaux) et **des cellules** (mutations microbiennes des organites ou cancers). A ce stade **n° 3,** l'hygiène naturopathique ne peut plus rien. Seul, l'allopathe avec ses drogues, peut assurer une certaine durée de **survie, mais sans jamais parvenir à la guérison.**

● **Il n'y a, donc, qu'une maladie originelle (unité morbide).** Elle est profonde, générale, causale et humorale. Elle est de nature colloïdale et cristalloïdale. Et nous en connaissons la **source.** Elle est faite des **déchets et résidus,** issus de nos métabolismes. Cette « calamine » stagne dans l'organisme si elle ne peut être expulsée ; elle plâtre les muqueuses, bouche les tubulures, colmate les organes creux, et finit par isoler les colonies cellulaires.

Les **maladies locales** naissent de cette situation et se déterminent en fonction des **tempéraments** ,prédisposant à telle ou telle localisation suivant les faiblesses organiques ou tissulaires qui les caractérisent.

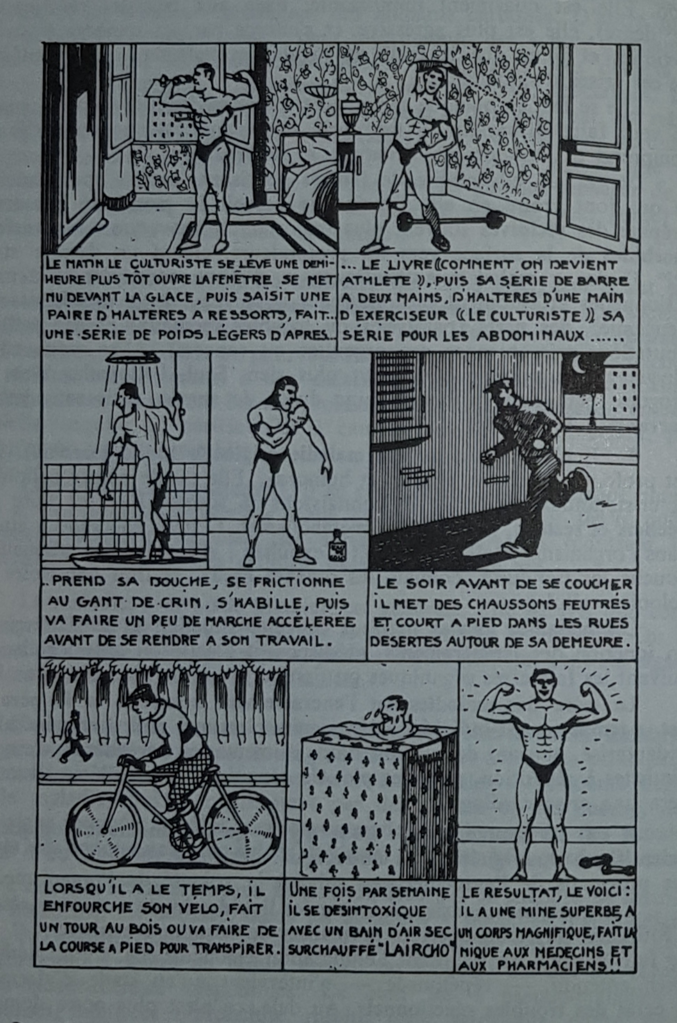
La mère des maladies est l'encrassement humoral, et le père en est le tempérament individuel. Un respiratoire, mal nourri en général, et sédentarisé, abusant de surcroît d'une alimentation céréalienne, fera des **sinusites à répétition,** par exemple. Un sanguin, dans la même situation, fera une **crise cardiaque.**

● **Il se trouve, donc, qu'il n'y a qu'une méthode logique, et scientifique pour guérir** : la **nôtre,** qui consiste à réveiller ou à aider les processus de **l'auto-guérison,** suivant la volonté de l'organisme.

Cette méthode consiste **à épurer les liquides humoraux pour rétablir** l'équilibre physiologique ou normaliser le terrain organique ; et cela se fait, surtout, en facilitant l'élimination émonctorielle. Cette méthode, bien entendu, — répétons-le — n'intervient qu'**au stade d'alarme et** à **celui des troubles réactionnels**. Au delà, ce n'est plus notre domaine.

L'auto-guérison se réalise de l'intérieur vers l'extérieur ; **elle est centrifuge** (comme la maladie d'auto-défense). **La fausse guérison,** médicale, procède d'une manière inverse ; elle va de l'extérieur vers l'intérieur ; elle est **centripète** (comme la maladie irréversible et dégénérative).

La Vérité échappe à la Loi du Progrès



Ce qui est vrai, l'est pour toutes les époques. Ce dessin est extrait d'un ouvrage d'**Ed. Desbonnet** (1900). Il montre la nécessité pour tous de s'entraîner **musculairement,** puis de **suer** régulièrement, suivant ce que nous disons dans ce livret.

La vraie guérison est le fait d'une **réduction alimentaire** (partielle ou totale). C'est **l'hygiène alimentaire** d'ordre diététique (non « nutritionnelle »).

Conjointement à cette manœuvre doit être appliquée une **hygiène nerveuse et mentale,** destinée à provoquer le repos neuro-psychique au moyen de la **relaxation** et du **sommeil.** Enfin, et toujours associée **aux** méthodes ci-dessus, intervient **l'hygiène musculaire** à éveil émonctoriel. A défaut d'exercices, des procédés secondaires permettent de réaliser l'activation des émonctoires ; ce sont les respirations, les bains chauds ou tièdes, les sudations, les frictions, les douches rectales, les plantes laxatives et diurétiques, etc... L'épuration humorale, ainsi conduite, mène à la santé, qui — une fois acquise — s'entretient par les mêmes moyens naturels au sein de cures de « revitalisation » puis de « stabilisation ».

● **Les cures de « désintoxication » sont toujours suffisantes** pour aider à la disparition **des troubles d'alarme et réactionnels,** c'est-à-dire satisfaire les patients dans 80 % des cas. **On voit, ici, qu'une médecine sans médicament est possible,** et que le budget de la sécurité sociale restera en péril aussi longtemps qu'on n'adoptera pas nos idées.

Nous insistons, cependant, sur la confusion à ne pas faire concernant les « maladies authentiques » (celles du 3e degré), caractérisées par de **grandes douleurs,** des **lésions organiques** mettant la vie des patients en danger, ou des **débordements microbiens** (sur terrain souillé et entretenu) ; **elles ne sont pas de notre ressort.** Elles représentent, environ, 20 % des cas pathologiques et appartiennent de plein droit à **l'allopathie.**

● **Il faut bien retenir que dans les états d'alarme et réactionnels** (ou de pseudo-maladies) **qui nous occupent, il n'y a pas et il n'y aura jamais de remède curatif.** Tout espoir, dans ce sens, est vain, toute recherche est inutile, et tout progrès un mensonge.

La notion de remède, à ce niveau, est fausse, et relève de la pure superstition ou de la « sorcellerie médicale » des âges passés. S'il en était autrement, si les troubles dont nous parlons étaient imprévisibles, inexplicables, accidentels ou dus au hasard, et que nous nous trouvions dans l'obligation de découvrir des remèdes pour nous soigner, dans quel piège serions-nous tombés ! Un tel piège serait indigne du **Créateur,** donc ne peut pas être. En vérité, nous sommes malades par suite de nos erreurs de vie (**car nous trichons au jeu physiologique**). Et il nous appartient de corriger nos **torts** par des **réformes de comportement,** conformes aux lois organiques de notre espèce. **La nature, d'ailleurs, très bonne, nous montre le chemin.**

La maladie n'est pas un **accident** ; elle ne vient pas au hasard et sans raison. C'est une échéance ,qui guette, inexorablement, tous ceux qui ne savent pas vivre, quel que soit leur capital-santé.

L'organe malade, **qui supporte le poids de nos fautes** n'est pas responsable (pas plus que le maillon qui s'use et va se rompre parce que la chaîne, mal montée ou tirée de travers, frotte beaucoup trop sur la poulie).

L'organe malade n'est donc pas la cause de la maladie ; il n'en est que l'effet.

A ce niveau le diagnostic médical est inutile ; et toute thérapeutique, si bien ajustée soit-elle, est sans valeur, sinon contraire à **l'auto-guérison.**

Il ne faut pas « soigner », ni « remédier » ; mais aider l'organisme à **se désintoxiquer.** Il ne s'agit pas de **carences** à combler, mais de **surcharges** à éliminer. Toute autre démarche est aveugle et retarde, malgré les apparences, la remise en bonne condition de l'organisme. Pensons encore aux remèdes « pires que le mal » ; à toutes les maladies « iatrogènes » survenues par abus de médications toxiques. La chimiothérapie, vue sous cet angle, est un facteur important de dégénérescence ; elle est « tératogène ».

Quant aux **microbes,** aux **virus,** aux **fatigues,** aux **coups,** aux **froidures,** aux **vieillissements,** aux **soucis,** si souvent évoqués pour expliquer les maladies, **leur rôle est parfaitement exagéré.** Ils ne sont que des « causes secondes », **révélatrices des surcharges du terrain organique, et en aucun cas génératrices du mal.** C'est une erreur d'optique.

Tout terrain organique, saturé de colles et de cristaux (métabolites) peut, à la moindre occasion, se révéler spontanément par une **crise pathologique** (suivant la loi du seuil), ou bien s'exprimer de la même façon par le fait **d'une agression d'un des facteurs ci-dessus.** C'est ainsi qu'un courant d'air peut « déclencher » un rhume. L'air froid n'a pas fait les **colles** qui coulent du nez ; mais **le froid a réduit la perméabilité du filtre hépatique,** organe d'élimination des substances colloïdales, et ces dernières s'échappent par la « muqueuse-relais » de la face.

● **Le véritable art de la médecine est celui des profondeurs ; et, dans la plupart des cas, il se ramène à l'hygiène physiologique que propose la « naturopathie orthodoxe ».**

Tout cet art consiste à favoriser l'épuration humorale par la **triple manœuvre** de la « cure de désintoxication », en fonction des saturations, de leur qualité et de leur niveau ou quantité, de leur ancienneté, de l'énergie vitale « neuro-endocrinienne » disponible et de la perméabilité des filtres émonctoriels. Cette hygiène est **vitale.** Elle n'est pas basée sur des procédés artificiels, discutables, et **contraires à la vie, tels que la médication,** la **stérilisation** et la **vaccination.** Elle s'appuie essentiellement sur l'observation de la nature, **et l'expérience quotidienne des phénomènes vitaux et des immunités naturelles.** Ces forces organisatrices luttent sans cesse contre la mort, et sans elles, les êtres vivants cesseraient bien vite d'exister sur cette planète.

Cette forme d'hygiène, indiscutable, tombe sous le « bon sens ».

Elle a été solidement structurée par nos soins dans **la cure de désintoxication.** Cette cure comporte 3 temps : **assécher la source des surcharges, libérer le diencéphale** (cerveau organique), et **ouvrir les émonctoires,** qui correspondent à la trilogie hygiénique dont nous avons parlé plus haut (hygiène **alimentaire,** hygiène **nerveuse** et hygiène **musculaire, à tendance émonctorielle).**

N.B. La fonction sacrée, et si mal connue, de l'élimination domine notre enseignement. L'activité émonctorielle (spontanée ou dirigée) est une des **3 clefs de l'hygiène vitale.**

Et la **peau,** avec ses glandes sébacées, sudoripares et basales, est un des grands émonctoires qui participent à cette activité d'épuration humorale

C'est à ce titre qu'elle fait aujourd'hui l'objet de ce livret.

Nous allons, donc, étudier à fond **l'émonctoire cutané** (filtre polyvalent) et constaté, en cours d'exposition, son efficacité épuratrice, et auto-guérisseuse.

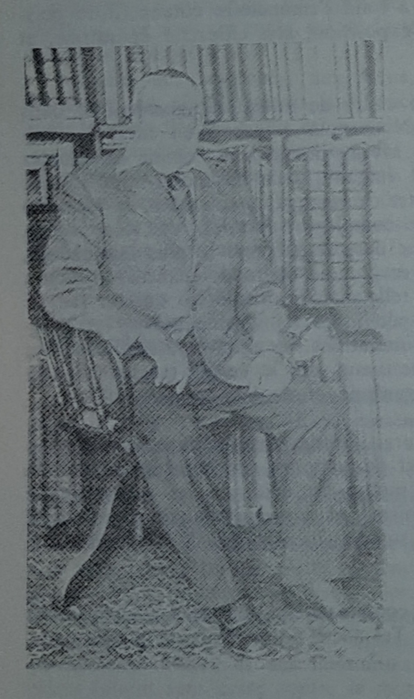
Mais cela sera fait dans le cadre de notre enseignement et dans la logique de nos explications. Nous nous refusons, en effet, à considérer les interventions faites au niveau de la peau comme **de simples pratiques,** issues de l'empirisme vulgaire, plus ou moins mystérieuses dans leur action bénéfique, et faites de recettes inexpliquées, **de formules qu'on répète (même dans leur complexité inutile), de soins qu'on conseille sans comprendre (jusque dans leur forme la plus inattendue),** et transmises dans le désordre avec plus ou moins de chances. Pratiques qui visent à « guérir » telle ou telle maladie locale (ce qui est faux) ; et où les cataplasmes d'herbes spécifiques (!) voisinent avec les enveloppements et les boues, où les urtications, les piqûres d'abeilles et les sudations sont présentées comme ayant des « vertus magiques » **en dehors de toute activité de l'organisme et de l'émonctoire sollicité.**

L'erreur, comme toujours, aurait été de faire un **livre de médecine naturelle,** à propos de la peau, **et de compiler des procédés suivant la manière habituelle** sans jamais mettre en évidence les processus de l'auto-guérison, voulue par l'organisme, **ni expliquer clairement comment les choses se passent.** Nous nous sommes bien gardés de commettre une telle erreur.

Notre seule religion est de comprendre l'univers et d'obéir à ses lois qui sont celles du Créateur. Tel a été notre effort, et tel sera toujours le souci de notre vie.

Il est indispensable de rétablir, auprès du grand public et du corps médical, **le véritable sens du concept de l'hygiène** et la valeur exacte qui s'attache à **la physiologie normale,** au cours des processus de **l'auto-guérison.**

Le vulgarisateur de la sudation dans les temps modernes (1863-1953)



Ed. **DESBONNET** fut cet homme remarquable qui — ayant compris la nécessité de l'exercice quotidien et de la sudation — inventa vers **1885 la Culture Physique** (appelée plus tard « Gymnastique des Organes »). Une des règles de cette gymnastique était de s'exercer **la glotte ouverte** (pour rythmer la respiration aux mouvements) et de **suer** dans le dernier tiers du temps de la leçon (durée 30 à 40 minutes).

Il mit au point le premier appareil de sudation et en vulgarisa l'emploi bien avant la mode du « sauna ».

« Ce ne sont pas LES SUEURS QUI SONT à craindre ; elles n'ont jamais rendu malade un bien-portant.
ET LES SUEURS N'AFFAIBLISSENT PAS UN MALADE ; elles LE « PURGENT » DES TOXINES QUI L'EMPOISONNENT. »

P. M.

CHAPITRE I

LES PROCEDES PAR LES EXERCICES

L'excrétion de la sueur (ou « sudation »), appelée encore **transpiration** (ou « perspiration », légère transpiration) se manifeste spontanément chez la plupart des **mammifères non carnivores,** aux périodes chaudes de l'année ou plus spéciaelment lors **d'un effort musculaire soutenu.**

Par contre, les animaux carnivores, tels que le loup, le chien, etc... ne disposant pas de **glandes sudoripares** en aussi grand nombre au niveau de la peau, **tirent la langue et bavent** abondamement pour éliminer leurs résidus « azotés ». Ils compensent, il est vrai, cette carence cutanée par **la qualité de leurs** reins qui leur permet d'éliminer sans inconvénients de fortes doses de sels ammoniaqués, d'où l'odeur forte de l'urine des fauves. L'être humain étant un mammifère « non carnivore », **de nature frugivore,** sue ,donc, abondamment au cours de la chaleur et de ses activités physiques. **Cela est normal.** Sa physiologie le veut ainsi ; et, pour retrouver la santé ou la conserver, il faut respecter cette règle correspondant à notre anatomo-physiologie, **où la faiblesse rénale est compensée par une distribution de glandes sudoripares (néphrons ou petits reins) au niveau de la peau.**

1) La sudation en tant qu'acte d'auto-défense a été souvent mise en évidence dans nos écrits.

Voici, à propos de la rage et de quelques autres empoisonnements, des preuves de ce que nous avançons.

On sait que tous les animaux sont aptes à contracter la rage. Les uns la contractent par **innoculation accidentelle** (lorsque leur terrain est propice) ; chez d'autres, cette maladie se développe spontanément par **mutation des « organites »,** suivant la thèse de **Tissot.** Mutation qui s'opère toujours par misère cellulaire.

Ainsi, les **herbivores** (bœufs, chevaux, moutons, etc...) ne deviennent enragés que dans certaines conditions humorales, favorables (très rares), et à la suite de la morsure **d'un animal déjà enragé.**

Par contre, les **carnivores** (chats, chiens, loups, etc...) peuvent devenir enragés, **sans morsure préalable,** par simple désorganisation cellulaire, et transmettre facilement la maladie à d'autres.

Pourquoi les **carnivores** sont-ils seuls dans ce cas ? Toute maladie, avons-nous dit, est dûe à une accumulation de produits résiduels, face à une activité émonctorielle insuffisante. **Or, les carnivores ne suent pas** (ou très peu). De ce fait, les maladies chez eux sont plus graves que chez les herbivores et autres végétariens. Et cela est d'autant plus vrai qu'ils sont saturés de **résidus azotés** (du fait de leur nourriture exclusivement carnée), et qu'ils peuvent présenter eux aussi des **insuffisances rénales,** accidentelles.

On peut, donc, penser logiquement que c'est justement à cause de cette absence de **glandes sudoripares** (compensatrices des carences rénales)qu'est dûe la **tendance aux affections nerveuses, et la « rage furieuse » en particulier qu'on rencontre chez le carnivore,** en l'occurence chez le chien.

Ainsi on a pu enregistrer des accidents de nature « rabiforme » chez des hommes, nourris exclusivement de viandes, et dont la peau avait été enduite d'un vernis.

D'ailleurs, les peuples vivant suivant la tradition léguée par leurs ancêtres, se guérissent facilement des blessures par piqûres de serpent, morsures septiques et coups de griffes, par des cures de plantes diurétiques (« griffe du diable » en Afrique) et en provoquant des « sueurs abondantse ».

Les **napolitains,** piqués par une **tarentule** (grosse araignée du genre « lycose », commune aux environs de **Tarente)** dansent de longues heures au son de la musique et se préservent ainsi de la maladie en **transpirant.** La tarentule, par son venin, provoque des assoupissements parfois mortels, avec troubles nerveux, paralysie et dépression.

La coutume locale veut qu'on **s'agite** pour chasser le mal ; mais ce sont les sueurs qui résultent de cette agitation qui guérissent. De cette coutume est venue l'expression « être piqué de la tarentule » pour désigner une personne fortement excitée. La danse dite de la « tarentelle », pratiquée en Italie méridionale a même origine.

Toujours à propos des « sueurs qui guérissent », le docteur **P. Bouillier** cite le cas d'un « cholérique » qui — s'évadant d'un lazaret — fut poursuivi plusieurs jours par les gendarmes. Il courut à perdre haleine aussi longtemps qu'il le put, puis finit par se rendre **tout couvert de sueurs mais guérit de son mal.**

Mais revenons à la rage pour en tirer les conclusions qui s'imposent. C'est une affection nerveuse par auto-intoxication azotée.

La rage des animaux à glandes sudoripares (dont l'homme fait partie) n'offre pas les mêmes caractéristiques **brutales** et **fatales** que celle des « carnivores ». C'est une « rage douce ». Jadis, les hommes victimes de la rage, étaient soumis à une **sudation forcée** dans le fumier en fermentation, dans des étuves, **ou sous des couvertures chaudes. On a prétendu plus tard, et bien à tort, qu'on cherchait à les étouffer entre deux matelas.**

La psychose de peur, entretenue par les vaccinalistes dans le grand public, à propos de la rage, n'est pas étrangère à cette légende.

Ces exemples montrent l'importance de l'émonctoire cutané en tant que facteur de désintoxication.

3) Les exercices musculaires favorisent la sudation en créant une « fièvre artificielle ».

Les muscles, comme des cœurs périphériques, aspirent et rejettent le sang à mesure qu'ils se contractent. Les globules rouges prennent de la vitesse et frottent fortement sur les parois internes des vaisseaux. Il se produit ainsi un échauffement, analogue à celui de la fièvre, qui se termine par une **sudation.**

Chacun sait, par expérience personnelle, qu'au cours d'une marche accélérée ou d'un effort soutenu (en « bicyceltte par exemple »), le corps se met à transpirer plus ou moins abondamment, même par temps froid. **Les contractions musculaires, modérées mais continues, déterminent toujours une émission de sueurs. Et ces sueurs sont toxiques.** Il suffit de recueillir celles qui se sont fixées sur un maillot, et de faire une piqûre de ce produit à un cobaye pour voir l'animal mourir dans des convulsions nerveuses.

Les exercices qui favorisent tout particulièrement l'apparition d'une transpiration abondante sont les mouvements intéressant **les grosses masses musculaires des cuisses,** qui sont de véritables réservoirs sanguins. La « bicyclette », la course à pieds, etc., sont des exercices favorables à la sudation.

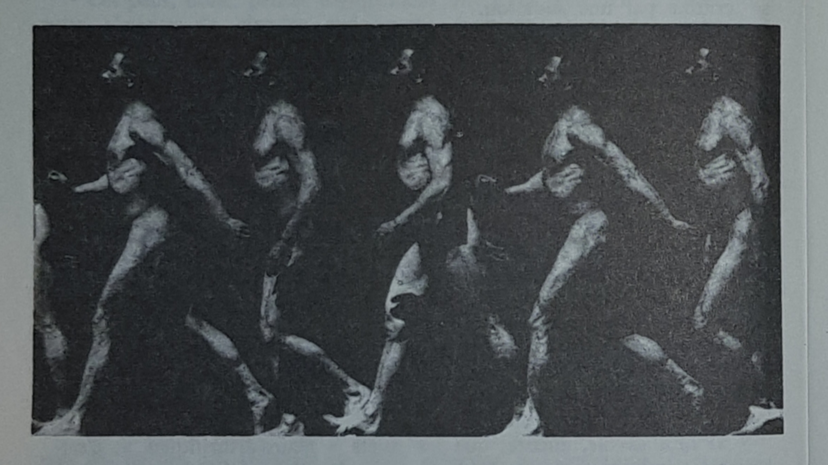
D'autre part, la température extérieure est un facteur avec lequel il faut compter. On sue plus facilement l'été que l'hiver ; et dans les régions tempérées ou froides, il est indispensable de se couvrir d'épais lainages pour faciliter l'échauffement.

Il faut savoir, encore, que les sujets « neuro-arthritiques », c'est-à-dire les individus **rétractés** (du type respiratoire, cérébral ou nerveux) suent plus facilement et plus abondamment que les « sanguino-pléthoriques », sujets **dilatés** (du type sanguin, digestif ou obèse). Ces derniers se défendent mieux par leurs reins. **Ils suent moins, mais urinent plus.** Les « neuro-arthritiques » perdent facilement leurs cheveux, dès la quarantaine passée. Ils deviennent **chauves,** peu à peu. Ce phénomène est dû au vêtement qui gêne **l'élimination** cutanée, laquelle se porte vers la surface libre du crâne, d'où la calvitie par dépérissement des poils, brûlées par les acides.

En donnant des bains de sudation aux chauves, on « dérive » les sueurs locales sur tout le corps, et **on voit réapparaître des petites pousses de cheveux** (s'il n'est pas encore trop tard). Certains « neuro-arthritiques », éliminent, encore, sous les **bras,** au niveau des pieds, et par les paumes des **mains.** Quelques-uns émettent, même, des odeurs de sueur déplaisantes, difficilement neutralisables.

Les pharmaciens vendent des produits, baptisés « déodorants », qui stoppent ces émissions désagréables. On ne peut pas dire que cela soit un bon procédé. En réduisant de 50 % le régime carné habituel.

La marche accélérée (ou la "course au pas de gymnastique") est un bon moyen de suer



Lorsqu'on peut faire un peu de « footing » chaque jour (3 à 4 km), on dispose d'un moyen parfait pour entretenir sa santé. Ce genre d'exercice active toute l'économie, tonifie le **cœur,** ouvre la **cage thoracique,** brûle les **graisses,** et en activant le sang et la lymphe draine les déchets et résidus des métabolismes jusqu'au filtres organiques (reins, poumons, intestins et peau) qui les expulsent. La **peau,** notamment, secrète de la **sueur** et du **sébum** et voit sa « couche basale » activée.

Fait en progression, ce genre d'exercice ne présente pas de contre-indication médicale (sauf rares exceptions).

et en prenant un bain de sudation chaque soir, les sueurs et mauvaises odeurs disparaissent d'une manière **plus sûre** et **plus saine.**

Autre et dernière observation, les femmes suent moins et plus difficilement que les hommes. Cela s'explique parce que leurs **masses musculaires** sont moins importantes et parce qu'elles disposent d'une **muqueuse vaginale** qui fait office d'émonctoire au moment des règles. **Elles drainent et expulsent par ce moyen, sans aucune difficulté, leurs surcharges azotées.** Elles n'ont, donc, pas le même besoin de suer que les hommes. Malheureusement, il y a un revers à cette situation privilégiée. Lors de la ménopause, au moment où les règles s'arrêtent, les glandes de la peau atrophiées par des années de paresse, acceptent mal de reprendre leur activité ; et on voit, alors, apparaître **les fameux troubles du retour d'âge,** tels que chaleurs, vapeurs, éblouissements, troubles si mal expliqués par la science officielle. Ces manifestations sont dues, tout simplement, **à l'auto-défense organique qui exige que la peau retrouve ses fonctions émonctorielles sudorifiques pour protéger les reins.** D'ailleurs, la preuve de ce que nous avançons est facile à faire ; il suffit de **quelques bains de sudation** (2 à 3 par semaine), avec adoption **d'un régime sans viande ni poisson,** et boisson à base de plantes diurétiques (poireaux) pour que tout rentre dans l'ordre. Toute femme intelligente, dès la quarantaine, devrait préparer ainsi son retour d'âge. Elle éviterait bien des ennuis, et en particulier les risques **de fibrome utérin et de cancer du sein.**

3) De tous les exercices sudorifiques, le footing, ou le moderne « jogging » (c'est-à-dire la course au pas de gymnastique), est le plus conseillé.

Est-ce bien le meilleur moyen de suer ? Oui, mais à la condition de s'entraîner un peu, et régulièrement, pour « forger » les muscles et les tendons des jambes. Après cette préparation, n'importe qui est en mesure de courir sur **deux ou trois kilomètres** au **petit trot** (coupé, si besoin, de marches pour rétablir le souffle), et de suer abondamment. Deux séances de cette gymnastique pédestre, par semaine, maintiennent en bonne condition en **suroxygénant fortement le sang,** et en **sollicitant** énergiquement **la fonction sudorifique de la peau.**

Les parcours en bicyclette permettent encore de réaliser de bonnes séances **de désintoxication par la peau.** Ceux qui peuvent, deux fois par semaine, parcourir une **cinquantaine de kilomètres** (en 2 ou 3 heures) se préparent une vie exempte de bien des ennuis, s'ils savent éviter, d'un autre côté, les excès de table, d'alcool et de tabac.

Mais il est certain que la discipline du footing ou de la bicyclette demande une volonté que tout le monde n'a pas ; et c'est bien dommage !

De plus, les grands centres urbains et la circulation sur les routes, ainsi que les horaires de travail, rendent difficile un programme d'entraînement. Néanmoins, il existe un moyen de s'exercer qui est la **bicyclette sur rouleaux, en chambre.** Cet entraînement est moins bon que l'exercice au grand air, mais reste un procédé efficace pour réaliser **quotidiennement,** sans **déplacement ni perte de temps,** de bonnes séances de **sudation**

active. Par « bicyclette sur rouleaux », nous ne voulons pas parler de l'habituel « home-trainer », mais **d'une bicyclette normale, montée sur un système amovible de trois rouleaux, vendue chez les marchands de cycle.**

Le temps d'apprentissage et d'équilibre passé. on s'adonne de bon cœur à cet exercice de **la bicyclette sur rouleaux** (alors qu'on se dégoûte vite du « monocycle d'appartement », sur lequel les positions sont toujours mauvaises). Pour activer la sudation, on peu se vêtir chaudement, ou mieux placer **des lampes à infra-rouges** à droite et à gauche de l'appareil. Cette observation est d'importance. En effet, les jeunes et les sujets vigoureux peuvent arriver avec aisance et sans fatigue excessive à des **transpirations suffisantes** ; par contre, on s'aperçoit que les sujets plus âgés, ou diminués physiquement (asthmatiques, par exemple) ne sont pas capables d'atteindre au résultat désiré. **La chaleur des lampes vient, dans ces cas, aider à l'échauffement sanguin.**

4) L'exerccie musculaire active non seulement la fonction sudorifique de la peau, mais encore toutes les autres fonctions émonctorielles de cet organe.

Nous savons que **l'hygiène musculaire** est fondamentale pour le naturopathe orthodoxe. La musculatoin est le moyen parfait pour activer les 4 émonctoires : **peau, poumons, reins** et **intestins.** A défaut, certes, on use d'autres moyens : bains, plantes, etc... ; mais il faut retenir la **polyvalence de l'exercice** à cet égard. A cet égard, l'exercice musculaire, aux vertus déjà si nombreuses, ne fait pas que solliciter **les glandes sudoripares** (sueur) ; on a pu constater qu'il activait également **les glandes sébacées** (sébum) et **la couche basale ondulée.** Les excrétions obtenues par l'exercice sont beaucoup plus **grasses** que celles obtenues dans un bain d'air sec surchauffé.

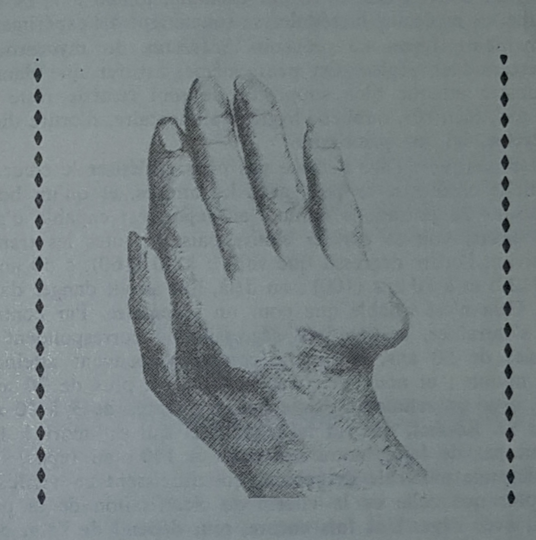
Les glandes sébacées sont des émonctoires à **colles** ; elles rejettent des résidus visqueux, analogues aux crachats pulmonaires. Encombrées, elles provoquent une maladie de peau, appelée **acnée.**

Quant à **la couche basale ondulée,** elle « momifie » et expulse sous une forme kératinisée, les ultimes déchets de l'organisme. Elle fait bien d'autres choses, encore plus étonnantes, mais nous n'en parlerons pas ici parce qu'elles n'intéressent pas l'élimination. Rappelons, seulement, que **la couche basale ondulée** est **la grande magicienne** des transmutations organiques ; et le fait de la stimuler par les **frictions,** les **arômes,** les **rayons solaires,** les **bains** ou les... **exercices,** apporte toujours à l'organisme un maximum de bien-être, et de revitalisation.

Pour en revenir à nos **glandes sudoripares** et à l'exercice qui provoque leur sécrétion, il nous faut reconnaître que trop de sujets sont **sédentarisés,** et de ce fait ne profitent pas des bienfaits énoncés. Beaucoup, en effet, se refusent à toute activité musculaire, par suite d'une **certaine paresse naturelle,** et souvent sur **le conseil de leur médecin, mal informé.** Ce sont des oppositions difficiles à vaincre, malgré tous les avantages que présente l'entraînement musculaire régulier. On prétend, du point de vue officiel, que **l'exercice fatigue le cœur.** C'est

MAIN DE RHUMATISANT

(déformée par l'arthrose)



Le rhumatisme articulaire est une **des grandes maladies cristalloïdales.** Elle débute par **l'arthrite** (inflammation de l'articulation saturée de résidus « acides »), puis devient **arthrose** sous l'effet de l'autodéfense qui cède des minéraux alcalins pour combattre l'acidisme dangereux (d'où formation de **cristaux** qui déforment la boîte articulaire et **déminéralisation** des tissus osseux voisins).

La prévention de l'arthristisme repose sur l'activité entretenue **des reins** (diurèse) et de la **peau** (sudation), combinée à un régime hypoazoté.

Les médicaments, genre « corticoïdes », parfois utiles, ne peuvent prétendre améliorer le terrain.

une erreur magistrale. La musculation progressive et bien **conduite, faite d'efforts courts et répétés,** fortifie, au contraire, le cœur. Elle le **muscle,** comme il se doit, ralentit le rythme des **pulsations cardiaques** et fait baisser la **tension.** Un sujet qui au repos fait **80** palpitations par minute, voit ce chiffre s'abaisser à 75, 70 ou 65, dans les mêmes conditions, **après quelques mois d'athlétisation cardiaque correcte.** Et sa tension, qui pouvait être 8/16 par exemple, tombe à 7/14 et même à 6/12. Que les médecins incrédules se soumettent à l'expérimentation !

La meilleure façon de prévenir **l'infarctus du myocarde** est la cure d'exercice bien réglée. On peut, même, assurer que dans le cas d'une première attaque bien supportée, le seul **remède** reste celui-là. Il ne faut pas, bien sûr, oublier l'hygiène alimentaire, d'ordre diététique, **mais l'exercice, ici, est prioritaire.**

Autre remarque : l'âge ne joue pas pour **athlétiser** le cœur. On dit que l'élasticité cardiaque se perd avec les années, et qu'un homme (à 30 ans, faisant **70** pulsations minute, au **repos,** est capable d'atteindre **180** après **effort)** voit ce dernier chiffre baisser toutes les tranches de 10 ans, suivant l'ordre dégressif que voici : à 40 (160), à 50 ans (140), à 60 ans (120) et à 70 ans (100) ; au delà, il y aurait danger d'emballer son cœur. Cela n'est valable que pour un **sédentaire.** Par contre, pour qui a su s'entraîner, ces chiffres dégressifs ne correspondent à rien. Des hommes de 50 ans, en bonne condition, peuvent atteindre 180 pulsations minute ; et nous en connaissons qui à plus de **70 ans** atteignent **160,** avec **un retour au calme dans un temps de 5 à 10 minutes.** Le docteur **G. Rouhet,** qui fut notre ami, et qui est mort à 100 ans, ne craignait pas de faire battre son cœur à **140 ;** au repos, il faisait **60.** Cette légende médicale des cœurs qui durcissent en vieillissant en vaut pas plus que celle de la vitesse de cicatrisaiton de la peau qui diminuerait avec l'âge. **Une fois encore, tout dépend de l'état du sujet,** de sa circulation, de ses éliminations, de ses échanges cellulaires, etc... **Si l'ensemble est resté jeune,** le cœur, la peau et les autres organes participent de cette jeunesse.

L'exercice, parce qu'il est émonctoriel et parce qu'il a d'autres vertus (oxygénante et vascularisante... pour n'en citer que quelques-unes) permet de vieillir loin de la **sénilité** et des maladies qui s'y attachent.

L'entraînement musculaire donne des ans à la vie, et de la vie aux ans.

Les grands principes pour **vivre vieux au maximum,** tout en restant **alerte** et **lucide,** sont **la tonicité des chairs musculaires, l'intégrité des boîtes articulaires, l'amplitude de la fonction respiratoire et l'aptitude à l'effort cardiaque.**

Nous regrettons les **préjugés** qui sont formulés **contre l'exercice,** de même que nous déplorons l'engouement stupide, ou la mode, qui fait **courir** tous les âges **sans préparation et sur des distances beaucoup trop longues.** Rien de tout cela n'est sérieux.

Nous avons précisé nos méthodes et certaines règles d'entraînement physique dans l'intérêt de tous ceux qui auront le **courage** et la **sagesse d'en user.** D'autres livrets suivront qui apporteront, au sujet de la musculation, des compléments indispensables ; pour l'instant, retenons que **l'exercice quotidien** est une loi physiologique à laquelle il nous faut obéir pour acquérir **Santé, Beauté, Vitalité, Athléticité, Longévité** et **Cérébralité.** Les grecs ne s'y étaient pas trompés.

Cependant, pour tous ceux que nos propos n'arrivent pas à convaincre, il reste des moyens naturels pour activer leur **émonctoire cutané** et plus spécialement **sudoripare.** Ce sont les **bains** d'eau chaude (et autres substances), et les **bains de vapeur** (et d'air sec surchauffé).

« LE DANGER EST POUR QUI NE SUE PAS. Le malade qui se met à suer est un malade EN VOIE DE GUERISON. Le seul risque, après une bonne sudation, est le REFROIDISSEMENT. Il suffit de le savoir pour l'éviter en s'enveloppant de linges secs. »

P. M.

CHAPITRE II

LES PROCEDES PAR LES BAINS

Cette méthode, dite de **balnéation,** convient à tous : aux jeunes comme aux vieux, aux femmes comme aux hommes, et **bien sûr aux malades comme aux biens portants.** Ce qui compte, c'est de savoir l'utiliser avec progression et compétence. Il en est d'elle comme de l'exercitation.

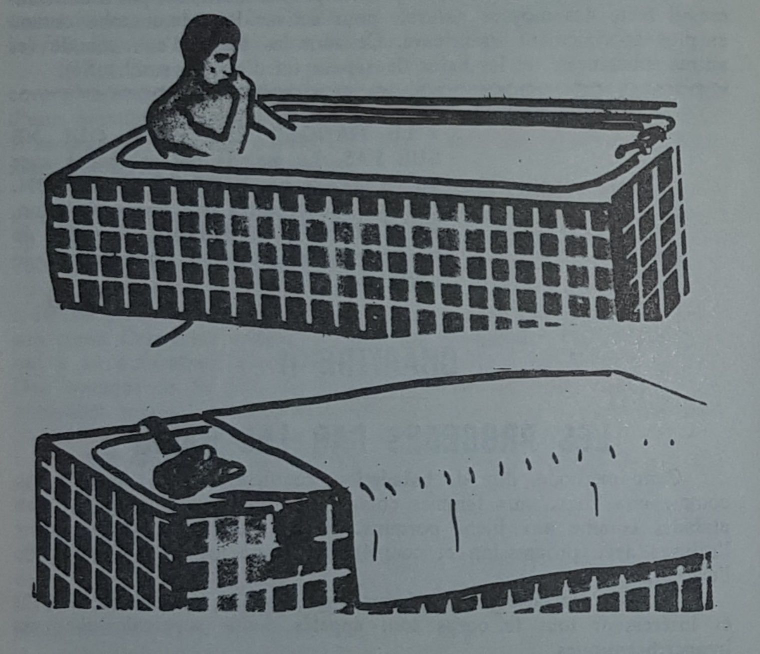
1) Les procédés par les **bains d'eau chaude** (ou dessus de 37°) **et intéressant tout le corps sont appelés. bains supercaloriques ou hyperthermiques.**

On peut considérer le docteur **A. SALMANOFF** comme le grand vulgarisateur de ces bains. La méthode a été dénommée « capillarothérapie » parce que l'effet de la chaleur développe le réseau des capillaires dans les tissus et les orgnes, d'où **amélioration des échanges cellulaires.**

Ces bains chauds se donnent au dessus de **37°** (température du corps) et peuvent atteindre, progressivement, suivant les cas, de 38 à 42°, voire 43° et plus. Les Japonais, grands adeptes de ces **bains supercaloriques,** supportent des températures dépassant **45°.** La durée de ces bains varie de **5 à 20 minutes** en fonction du degré de chaleur (les bains à 42° étant les plus courts, et les bains à 38° les plus longs).

Une longue expérience des bains chauds nous permet de dire **qu'il n'est pas nécessaire d'atteindre des températures dépassant 39°** (sauf exception : maladies infectieuses, tumeurs, crises d'arthrite, ou sujets frileux supportant bien une chaleur élevée).

LE "BAIN HYPERTHERMIQUE"



Ce bain se donne à 38° (ou au-dessus, jusqu'à 43° et même plus, suivant l'entraînement, les habitudes et les aptitudes individuelles). Pour le rendre plus efficace, mettre la **nuque dans l'eau** et une **couverture sur la baignoire.**

La durée du bain est **courte** (5 à 10 minutes) ; et sa fréquence dépend des cas. Après le bain, repos allongé au lit pour continuer à suer.

Les réfrigérations peuvent se faire lorsque le sujet en sent le besoin.

En général, et pour beaucoup, à 38° ou 39°, lorsque le corps est bien entraîné, la sueur apparait très vite au visage au bout d'une dizaine de minutes. Les bénéfices du bain sont, alors, obtenus. Rien ne sert de faire plus chaud, ou plus longtemps. Quant à la fréquence de ces bains, elle peut être bi-quotidienne voire tri-quotidienne **durant une bonne** semaine (pour vaincre, par exemple, une **mauvaise grippe),** ou seulement s'effectuer à raison d'un bain par jour pendant un mois (rhumatisme articulaire) ou encore d'un bain tous les 2 jours pendant un bon trimestre (en tant que cure d'amaigrissement).

2) Voici les règles à observer concernant la pratique de ces bains.

a) **Ne pas chercher au cours des premiers bains des sudations abondantes, surtout pour les femmes.** Il est bon de se contenter d'une température de **38°5,** pendant 15 minutes, par exemple. Il faut attendre que la peau « s'ouvre », et ne pas vouloir précipiter les choses en augmentant la **chaleur** ou la **durée.** Le résultat, dans ce dernier cas, est souvent contraire à ce qu'on espère. Le sujet devient tout rouge, suffoque, et le cœur s'emballe.

b) **Après quelques séances, lorsque l'expérience est bien acquise, la sueur doit se produire sans qu'apparaissent les troubles ci-dessus décrits.**

Des compresses froides sur le front, et le fait de sortir les pieds de la baignoire, suffisent à régler la balnéation comme on le désire.

c) **Mieux vaut suer à 38° ou 39°** (pendant 20 minutes) **que « cuire » sans suer** (pendant cinq minutes).

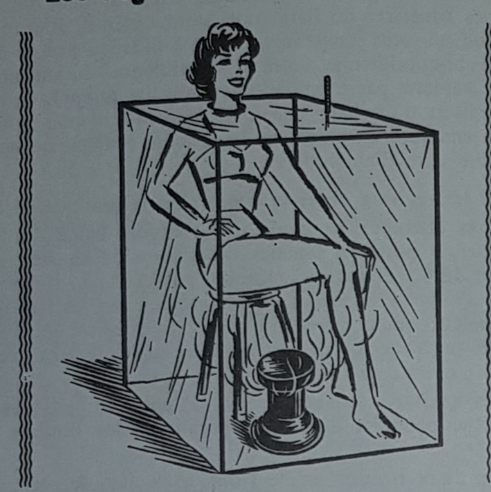
L'idéal est d'atteindre le stade de la sudation avec une température la moins élevée possible, de l'ordre de **38°** et après une durée de 10 minutes (au maximum).

Rappelons, cependant, que le bain chaud reproduit dans les tissus un phénomène comparable à la fièvre, et que tout se règle en fin de compte, suivant l'apparition de **la sueur au visage.**

d) **Pour accroître le phénomène de sudation, qui seul nous intéresse ici, il est bon après le bain de regagner son lit ou de s'envelopper de couvertures chaudes** (le dos appuyé au radiateur de chauffage central). Une bonne trentaine de minutes assure, dans ce cas, une sérieuse élimination. Nous avons connu un pharmacien, rhumatisant articulaire de longue date qui, dégoûté de ses « corticoïdes », s'était soumis à **cette cure des bains supercaloriques à 39° (10 minutes),** à raison d'un bain par jour, pendant **3 mois)** ; il terminait toujours ses séances par l'enveloppement sec et le dos au radiateur. Avec un **régime hypotoxique** (fruits, légumes verts, fromages et biscottes), et quelques diurétiques et laxatifs végétaux très doux, il retrouva presque complètement l'usage de ses articulations. Il disait à ses médecins stupéfaits qu'il avait rajeuni de 20 ans.

e) **En principe, et d'une manière courante, ce genre de bain se donne le soir avant d'aller au lit.** On perd, ainsi, peu de temps, et on y gagne en sommeil.

Les règles du bain de sudation



1) **Tête** hors de l'appareil, dans pièce **bien aérée** et chauffage permettant à volonté **air sec surchauffé** ou **vapeurs** ; telles sont les règles techniques.

2) **Vapeurs humides** dans les cas de « maladies cristalloïdales » (issues des surcharges **azotées**) ; et **air sec surchauffé** dans les cas de « maladies colloïdales » (issues des surcharges **carbonées**).

Telles sont les règles physiologiques.

Dans les maladies de peau



Uniquement avec **des bains d'eau chaude à 39°**, ou **des bains de sudation sèche ou humide**, le **Dr Bœsnach** (qui dirigea un service de maladies contagieuses, à l'hôpital de **Prétoria** pendant la guerre des **Boers**) eut un pourcentage de guérisons supérieur aux hôpitaux modernes où on utilisait les antibiotiques (observation que nous fit ce médecin lui-même lors d'un congrès à **Amsterdam en 1950**).

On peut, même, prendre ce bain après un repas « gastronomique ». L'eau chaude, comme la bouillotte sur le foie, fait **digérer,** contrairement à l'opinion admise. Il n'y a aucun risque de congestion ou d'hydrocution (comme avec l'eau froide, par exemple).

f) **On prétend, encore, et à tort, que les bains chauds « dévitalisent », ramolissent les chairs, provoquent et développent les varices, et surtout qu'ils sont fort mauvais pour le cœur.** Ce sont des bêtises, et nous nous demandons dans quelle tête de parfait insensé elles ont pu naître ! Ces jugements sont le fait **d'incompétents** qui n'ont rien expérimenté par eux-mêmes et se contentent de répéter à la manière des perroquets.

Les bains chauds ne « dévitalisent » pas ; il faut avoir fait quelques cures pour s'en rendre compte. Bien au contraire, ils **revitalisent** en stimulant la **couche basale** (expérience des bains tièdes à **37°5** et prolongés de **Baruck,** pendant des semaines pour faire **grossir les maigres, améliorer la motricité des paralysés, et guérir à coup sûr les neurasthéniques.**

Les bains chauds n'ont aucun pouvoir pour « ramollir les chairs ». Certes, ils font **maigrir les gros,** chassent la cellulite et les graisses ; mais cela ne signifie pas qu'ils détruisent **la musculation sous-jacente** (si elle existe). Il est vrai que beaucoup de gens interprètent mal cette fonte des tissus (résiduels) et ne savent pas compenser la réduction de leur format par un bon développement musculaire. Les bains chassent les mauvais tissus (inutiles) et les exercices refont les **tissus nobles** (utiles).

Quant à **fatiguer le cœur et à développer les varices,** l'erreur de jugement est encore plus manifeste. Les bains chauds **musclent** le cœur, comme le font les exercices. Cela se remarque à l'auscultation cardiaque et à la prise de tension. Nous avons fait donner ce genre de balnéation à des sujets atteints de « tachycardie essentielle » (maladie paroxystique de **Bouveret,** où le cœur peut battre de 180 à 200 pulsations par minute, sans raison apparente, ni lésion organique).

Le Dr. **Cl. Dussaussois** fut chargé de la direction de cette cure qui débuta doucement, en augmentant la température du bain de **1 degré** par mois, à raison d'un bain quotidien de 10 minutes. La température de départ était de 38°, et le chiffre atteint six mois plus tard était de **43°**. Nous sommes arrivés, sans encombre, à ramener le cœur au repos à 65 pulsations, alors qu'il se maintenait habituellement à 80 ; les crises cessèrent complètement d'ampleur à partir du deuxième mois, jusqu'à disparaître complètement.

La température fut fort bien supportée, sans palpitation, ni visage rouge. Le sujet sua beaucoup, suivant la règle ; et son teint de **jaune** était devenu **rose.** Après la cure, il était capable de courir au petit trot pendant 200 mètres, ce qu'il n'aurait jamais osé faire auparavant.

Le Dr. **P. Gain,** médecin traitant du malade, fut tellement étonné de cette guérison et de la cure, qu'il devint, par la suite, un partisan de nos méthodes.

D'autre part, les bains chauds ne congestionnent pas les jambes et ne provoquent pas de **varices.** La circulation des membres inférieurs est, au contraire, améliorée par ces bains. Et le traitement naturel, **préventif** et **curatif** des stases veineuses (varices) se résume en trois pratiques : **masser, marcher** et **mouiller** (méthode des **3 M** du Dr **Boesnach).** Le **massage** se fait **autour** et **au-dessus** des gros nœux variqueux ; la **marche** est **accélérée** et souvent **courue** ; et le **mouillage** est à base **d'affusions très chaudes** (45°) au moyen de la douche « téléphone », suivies **d'affusions très froides.** Chaud pendant 5 minutes, froid pendant 1 minute, et répéter une dizaine de fois **chaque jour, avant le lit.**

Cette méthode est supérieure aux extraits de plantes « circulatoires », ou aux gouttes X ou Y. L'eau chaude et froide assure une gymnastique de dilatation, de rétraction et de rééducation vasculaire **qu'aucune plante au monde ne peut prétendre réaliser.**

Cette méthode sauve mieux les jambes que les fameuses **piqûres sclérosantes** ou **l'extirpation chirurgicale des troncs abîmés.** Ces procédés laissent se dégrader la circulation veineuse de retour, et **les récidives sont inévitables sur les trajets périphériques.**

Personnellement, nous avons une solide expérience des **bains** et des **exercices.** Elle remonte à plus d'un demi-siècle ; et nous pouvons en parler avec une **compétence,** à la fois théorique et pratique, **que n'ont pas ceux qui condamnent ces procédés.** A plus de 70 ans, nous prenons, en hiver, des bains quotidiens de 15 minutes à 43° ; et il nous est arrivé pour surmonter une atteinte grippale de prendre **3** bains quotidiens pendant plusieurs jours, **combinés avec un jeûne hydrique** (bouillon non salé de poireaux). Nous n'avons connu aucune défaillance ; et nous pouvons dire que d'anciennes **varices** apparues à la jambe gauche se sont effacées à **80 %.**

Un contradicteur nous disait, un jour, que les bains chauds l'avaient rendu **malade** et qu'il ne voulait plus en prendre pour cette raison. Devant un public attentif, nous avons fini par le confondre, en le questionnant habilement (à la manière de **Socrate** faisant « accoucher » ses auditeurs des vérités cachées qu'ils portaient en eux), et lui faire avouer **qu'il se trompait, d'abord, en appelant chauds les bains qu'il prenait à 33°** (suivant les indications portées sur le... thermomètre), ensuite que les **2 à 3 bains** pris ne pouvaient en aucune façon être une **expérience suffisante ;** et que la recrudescence de ses rhumatismes articulaires ne venaient point de cette « pseudo-hydrothérapie », **mais des suites d'un régime carné où la viande apparaissait à chaque repas, accompagnée de vin rouge.**

Beaucoup de gens sont ainsi. Ils usent de tous les arguments fallacieux, mis en avant par des personnages qui ne cherchent que leur publicité : « l'exercice fait mal au cœur, a dit une sommité médicale, je n'en ferai, donc, pas (sous entendu « ça tombe bien je n'aime pas ça »). « Les bains chauds sont contre-indiqués pour les varices, déclare préremptoirement une autre autorité ; on s'en passera (parce qu'en vérité, c'est bien contraignant). **Les régimes dissociés,** à la **Shelton,** font maigrir, et par peur de maigrir (c'est-à-dire de perdre des **tissus inutiles),**

la thèse **que les protides ont besoin de glucides pour être assimilés,** devient l'argument de poids en faveur d'un retour au mélangisme « gastronomique », qui plaît tant aux gourmands.

Les individus, en générai, sont de feu pour les mensonges, mais de glace pour les vérités. Tout ce qui va dans le sens de leurs penchants est vrai sans discussion possible ; tout ce qui est contre, ou exige un redressement est mauvais. Leur « esprit-critique » ne s'exerce qu'au niveau de la seule logique passionnelle.

Reconnaissons, en passant, qu'il y a des savants qui se trompent de toute bonne foi. **Boigey** (gui fut médecin à Joinville, et dont les travaux sont remarquables à bien des égards, prétendait qu'à partir de **50 ans, la position, au sol, couché sur le dos était dangereuse,** par risque d'une poussée sanguine au cerveau ou de congestion (c'était son fameux « coup de bélier », qui épouvanta vers **1920** toute une génération et **s'abstint, bien entendu, de toute gymnastique au tapis, indispensable aux abdominaux).** Plus tard, sous l'énergique riposte des **Rouhet, Ruffier, Pagès, Chevillet,** on finit par admettre que cette posture sollicitait, au contraire, **l'élasticité des vaisseaux du cerveau,** et même que la « gymnastique anti-gravitionnelle » (tête en bas) **à condition d'être** progressive, était conseillée **principalement aux sujets vieillissants pour prévenir... les congestions cérébrales. G. Knapp** vantait les vertus de cette « douche cérébrale » pour vieillir **sainement ;** en quoi il avait raison.

On voit combien il faut se méfier des opinions toutes faites et des idées reçues.

g) **Les seuls accidents, qui peuvent se produire au cours des bains chauds, sont dûs aux imprudents qui — voulant maigrir par ce moyen — s'imposent des températures très élevées (45°) et des bains trop longs** (30 à 40 minutes). Le sommeil, dans ce cas, peut survenir et provoquer une noyade par glissement du corps).

Un tel accident est arrivé à un artiste célèbre, il y a une trentaine d'années. Des étourdissements, voire des évanouissements sont encore possibles, **en sortant brusquement d'un bain trop chaud et prolongé** (par le fait d'une légère anémie cérébrale ; la plus grande masse du sang se trouvant à la périphérie). Le cœur n'est pas en cause. Là, comme ailleurs, il faut savoir **s'entraîner** pour profiter pleinement de la pratique choisie Il ne faut point vouloir battre des records ni de chaleur ni de durée. Ce qui compte, c'est d'obtenir **une bonne agitation sanguine,** s'achevant par une **abondante sudation.** En accélérant le débit sanguin, celui de la lymphe s'accroît également ; et ces deux liquides **passent plus souvent à travers leurs filtres,** d'où la désintoxication, but de l'opération.

Rappelons, qu'un thermomètre flottant permet de mesurer exactement **la température de l'eau,** et qu'un second thermomètre ordinaire dont l'extrémité est mise dans la bouche indique **la température du corps** (fièvre artificielle). Une règle de vitalité veut que la fièvre corporelle (38°), doit se manifester avec la plus faible chaleur externe (39°), et le plus rapidement possible (5 minutes, par exemple). Cela n'est guère facile, mais témoigne d'un haut potentiel vital.

Ce test de la fièvre artificielle est rapproché de celui de la **densité corporelle** (maximum de poids pour minimum de volume).

h) **Faut-il mettre des plantes et autres produits dans l'eau ?** Sans cesse, on vante les vertus de « sels », de « sachets végétaux », d'ingrédients, de boues, indispensables aux bains, à **tel point que le facteur « eau chaude » est complétement oublié.** On court à droite et à gauche, d'un pays à un autre pour **prendre tel ou tel bain contre ses rhumatismes.**

On cite les qualités minérales des eaux de telle ville, les boues de telle autre, les principes mystérieux de l'eau de mer, etc... **Mais tous ces bains sont chauds. C'est d'abord, la chaleur qui est cause des bienfaits obtenus** (et nous en connaissons les raisons). Tous les produits merveilleux que révèlent les analyses n'auraient aucun effet dans **l'eau... froide.** Cependant, nous ne sommes pas opposés à cette notion d'ajouter aux bains **des sels ou des végétaux.** Nous nous refusons, cependant, à **toute spécificité** de ces produits, **qui agissent d'une manière uniforme en augmentant le phénomène vasculaire.** Il n'y a pas tel produit pour les rhumatismes, tel autre pour les bronchites, tel autre encore pour les colites, etc... Chaque fois que dans un **bain d'eau chaude,** on ajoute une substance quelconque : lait, huile, sels minéraux, terre ou argile, **on épaissit le liquide** ; et cette nouvelle densité fait que le bain, pour une température donnée, voit s'accroître ses vertus vasculaires. **La chaleur ne s'accroît pas, mais elle agit mieux, plus profondément et plus longtemps** .Ainsi un bain de lait ou d'huile à 39° est plus « réactif » qu'un bain d'eau à la même température ou qu'un bain d'air sec (qui parait presque froid). Les bains de **boue** chaude agissent suivant ce principe calorique et beaucoup moins par les principes terreux qu'ils contiennent. Une simple compresse humide sur un panaris perd vite sa chaleur, et il faut souvent la renouveler pour obtenir un bon résultat. Si — par contre — on fait un **cataplasme de lait chaud et de mie de pain** (substances plus denses), les effets sont plus spectaculaires parce que la chaleur a été mieux entretenue. On aurait pu, avec le même succès, faire un **cataplasme chaud d'argile ou de terre ordinaire.**

REGLE : plus la densité de l'eau d'un bain est élevée par les ingrédients qu'il contient, plus le pouvoir vasculaire de la chaleur s'accroît.

Cela étant bien compris, nous conseillons de mettre dans l'eau soit du **bicarbonate de soude** (200 gr. environ) soit du **savon noir** légèrement additionné **d'essence de térébenthine** (ou d'autres essences). On peut, même, reconstituer chez soi une « eau de mer », avec un mélange de sels, et quelques sachets d'algues, **mais n'oulbiez pas de faire chouffer votre bain... à 38 ou 39°.**

Le professeur **Walinsky,** de Berlin, fut le premier dans les temps modernes, a expliquer **à l'occasion de sa thèse d'agrégation en 1925,** comment l'organisme réagit spontanément contre les substances résiduelles qui l'empoisonnent, en activant ses défenses par la **fièvre.** Or, la chaleur de l'eau chaude (39°) agit comme la fièvre et permet d'accroître l'activité des filtres organiques et **la peau** en particulier.

Les enveloppements humides chauds et sinapises



A défaut de salle de bain, on peut utiliser les enveloppements tels qu'ils étaient faits autrefois. Les dessins, ci-dessus, montrent comment il convient de s'y prendre. Plusieurs serviettes sont indispensables pour éviter que **l'humidité** de la compresse gagne le lit et que la **chaleur** se disperse trop vite.



Ces enveloppements thoraciques, simplement faits très chauds **ou mieux sinapisés (à** la farine de moutarde) sont précieux dans les **rhumes** de poitrine, les **bronchites,** les **catarrhes** asthmatiques, etc. **On peut faire de tels enveloppements sur toutes les parties du corps** (reins, colonne articulations).

« Ce sont les bains, disait **Salmanoff,** lorsqu'ils sont hyperthermiques, qui constituent la méthode la plus puissante et la plus efficace pour guérir, qu'il s'agisse d'une septicémie ou d'une artérite, d'un diabète, d'un glaucome ou d'un rhumatisme chronique ou bien de toute autre maladie. On m'a souvent dit : **comment pouvez-vous prétendre guérir des manifestations morbides tellement différentes par votre médication universelle ? J'ai répondu : le drame de chaque agression morbide est conditionné par l'accumulation de substances nocives que l'organisme est incapable de désagréger et de rejeter.** La fièvre artificielle désagrège les métabolites toxiques, et réduit les grosses molécules résiduelles qui sont ainsi éliminées plus facilement par la peau. On brûle dans les jardins les feuilles mortes, on brûle dans les villages les ordures ; **les bains hyperthermiques brûlent les poussières organiques, balayent les routes de communication, expulsent les déchets ,et purifient les humeurs ».**

La capillarothérapie du Dr. **A. Salmanoff,** dont nous nous sommes inspirés pour nos méthodes, repose sur les travaux de **A. Krogh (Prix Nobel** de biologie pour ses découvertes sur l'anatomo-physiologie des capillaires) et sur les nombreuses expériences des médecins allemands : **Walinsky, Winternitz,** et **Schweinninger.**

A. Salmanoff, ancien médecin de **Lénine,** nous disait avoir basé toute sa thérapeutique sur les bains chauds. « **Je supprime sans crainte 90 % des médicaments habituels, et je stimule par l'eau chaude l'activité des capillaires qui s'étirent et prolifèrent dans les tissus chauffés.** » Dans ses livres, il s'est efforcé de démontrer que le médecin devait être avant tout un « plombier », et que la santé était **une affaire d'irrigation cellulaire** et **d'éliminatoin générale.**

Rejoignant nos idées, il a écrit : « J'estime qu'il n'y a pas de maladies locales, de maladies des organes. **C'est toujours l'homme total qui est malade.** L'homme, c'est d'abord **200 hectares de suface colloïdale à irriguer,** dont **140** sont arrosés par des liquides extra et intra cellulaires ou **sérums ».**

C'est, donc, une **médecine totale** de l'homme qu'il faut réaliser et non appliquer des thérapies localisées (ou spécifiques). C'est une médecine des profondeurs, **verticale** qu'il faut utiliser, et pour cela il convient d'agir sur **la circulation sanguine**, qui est d'ordre général, en l'améliorant au maximum.

Signalons, pour être juste, que le docteur **Zabel** utilisa, également, le même procédé physiologique, et lutta par la chaleur avec succès contre certaines maladies incurables, notamment **le cancer.**

Poursuivant les travaux de **Schlenz,** de **Gœtze** et de **Lampert, Zabel** insista beaucoup sur la durée du bain : **1 heure à 39°** (nous ne sommes pas entièrement de son avis) ; mais il mit l'accent sur **le brossage de la peau** et les **enveloppements sudatifs** qui suivent le bain, et que nous conseillons vivement.

Au **Japon,** à la station thermale de **Kusatu,** on guérissait, il y a quelques décennies, les **lépreux** par des bains supercaloriques ; aux **Etats-Unis,** avant la découverte des anti-biotiques, la **syphilis** était ainsi traitée et... avec grand succès.

Les bains chauds, **au dessus de 37°5,** donnés régulièrement, et **suivant une progression intelligente (en chaleur et en durée)** sont, donc, excellents dans la plupart des maladies, parce qu'ils provoquent **une meilleure vascularisation des tissus,** et **une importante élimination au niveau de la peau.** Le seul inconvénient est peut-être la longueur même de ces applications qui exigent, avec les soins annexes et le repos, une durée de **60 à 90 minutes.** Les bains de sudation que nous allons, maintenant, étudier, permettent de réduire considérablement le temps de ces applications.

« LES MALADIES DE RELAIS (de dérivation et d'élimination) paient en ARGENT ce qu'on recevra en OR plus tard sous forme de SANTÉ et de LONGEVITÉ ».

Docteur BESANÇON.

CHAPITRE III

LES PROCEDES PAR LES VAPEURS ET L'AIR SEC SURCHAUFFE

Les bains de sudation (« sauna ») ont pour but de provoquer directement, sans bain d'eau préalable, une abondante transpiration par l'action directe des vapeurs ou de l'air chaud sur le corps.

Une cabine de **sauna** se compose d'une série de gradins (ou claies de bois de pin du nord qui ne garde pas la chaleur). Les murs sont faits d'une autre épaisseur de bois, dont les saines émanations résineuses agissent favorablement et complémentairement à la chaleur, sur les voies respiratoires. Au centre de la pièce, un énorme poêle chauffé au blanc de gros galets sur lesquels on verse de temps en temps de l'eau, dont les vapeurs se répandent dans la pièce. Les premiers gradins ont une température de **60° ;** et à chaque marche la chaleur s'élève de quelques degrés. Au dernier étage règne une **chaleur humide de 90°.** Cet exemple de sauna (type finlandais)montre bien que toute chaleur **dont le support perd en densité** est mieux supportée. Ainsi l'eau chaude à **60°** est intolérable, mais **l'air humide** à ce même degré est supporté ; et **l'air sec,** encore plus facilement. Dans une étuve à air sec surchauffé on peut dépasser les **100°** sans trop de difficulté. En Amérique, on a injecté **de l'air très sec à plus de 250°** dans des vagins pour provoquer la fonte tissulaire de fibrome utérin. **Sans aucune brûlure,** (sous certaines conditions d'application), **les fibromes ont « fondu » littéralement en laissant s'écouler un liquide brun foncé.**

Les bains de vapeur, genre « sauna » sont fort en honneur dans les pays scandinaves et le Canada. Les Indiens d'Amérique en usent également. Quant aux Arabes ,ils ont leurs fameux « hamams ». Cependant, cette méthode par la sudation s'explique mieux dans les **pays froids** (où la peau a besoin d'être stimulée). Quoiqu'il en soit, tous ces peuples ont reconnu que **la sudation provoquée** était un facteur de **santé** (par le jeu de **l'élimination cutanée).**

1. La méthode, que nous préconisons, pour prendre des bains de sudation chez soi, s'inspire évidemment de ces installations. Elle met la cure à la portée de tous, par la simplictié même de l'appareil que nous allons décrire.

Tout d'abord, nous ne sommes pas partisans des installations où le sujet se trouve renfermé dans une pièce chaude (sauna finlandais). **Nous préférons le bain de caisse avec la tête hors de l'appareil.** La respiration est plus « saine », et plus « aisée » dans ces conditions. De plus **on n'inspire pas les vapeurs organiques et résiduelles** (mauvaises odeurs) **qui s'échappent nécessairement du corps, d'autant plus tenaces que le sujet est malade.**

Nous nous souvenons du cas du Dr. R. Ch... qui, très malade, s'était soumis, suivant nos conseils, à une cure de sudation. Tout l'établissement, où avait lieu la séance, s'était trouvé littéralement **empesté par les exhalations morbides, consécutives à cette sudation ;** et la cure avait dû se poursuivre **fenêtre ouverte.**

Que se serait-il passé dans le cas d'un sauna ?

L'appareil que nous préconisons est composé d'un **générateur de chaleur** (à alcool ou à l'électricité) qui peut donner soit une source de **vapeurs humides** (plus ou moins survaporisées), ou **d'air sec** (plus ou moins surchauffé).

La survaporisation (ou « atomisation ») est obtenue par une chaudière munie **d'un serpentin** contenant la source de chaleur ; l'air sec surchauffé par un courant d'air circulant dans un serpentin analogue. Un peignoir en tissu caoutchouté, monté sur un cadre amovible et un thermomètre qui se fixe au peignoir, achèvent l'installation. Le sujet est assis à l'intérieur sur un tabouret de bois, protégé par des plaques isolantes. **Sa tête est hors de l'appareil,** et il peut respirer librement.

2. Faut-il prendre des bains de vapeur ou d'air sec ?

On a intérêt à disposer d'un appareil permettant d'obtenir de **l'air sec** ou des **vapeurs.** Il faut, pour cela, deux **générateurs** si l'on veut obtenir des effets de survaporisation ou de surchauffe sèche.

L'air sec convient, surtout, dans les maladies aiguës, les états éruptifs violents et généralisés, les grippes et les fièvres, et surtout dans les maladies **d'allure colloïdale** (combiné avec le jeûne sec) pour essorer **la lymphe.** La vapeur humide est plus indiquée dans les états chroniques, les maladies sans élimination (refroidies) et plus spécialement dans les affections **à allure cristalloïdale** (combiné au jeûne humide) pour épurer le **sang.**

La sudation sèche est, en général, plus courte et les séances en sont plus limitées. Les cures sont de l'ordre de 8 à 10 jours, à raison

d'une séance de 10 à 15 minutes, 1 à 3 fois par jour (suivant les cas).

La sudation humide autorise, au contraire, des cures plus soutenues et quotidiennes durant **des mois, sans aucun risque de deshydratation.** L'élimination se fait correctement, mais la vapeur extérieure vient au contact de la peau rehydrater les tissus.

Cependant il est toujours possible de faire **une application humide sur la peau en sortant d'une étuve sèche.** Quoiqu'il en soit un appareil de sudation est indispensable dans toute famille ; et la **petite bascule** (pèse-personne) est moins indiquée qu'un tel appareil. Actuellement on peut acheter en magasin spécialisé ce genre d'appareil, qui se « ferme » comme un parapluie après usage, et qui n'est nullement encombrant.

Tout bon appareil doit être constitué d'une enveloppe « ininflammable », **munie de trous.** Nous disons bien **« munie de trous ».**

En effet, l'élimination de la sueur s'accompagne de celle de **nombreux gaz toxiques, très volatils.** Ces gaz doivent pouvoir s'échapper rapidement de l'appareil ; sinon dans le cas d'une enveloppe trop hermétique, ils risquent d'être **réabsorbés** par les pores de la peau (d'où risque d'**auto-intoxication).**

D'ailleurs, il suffit de rentrer dans une pièce mal aérée où l'on vient de donner un bain à une personne malade pour se rendre compte des éliminations gazeuses fétides qui stagnent dans l'air.

L'atmosphère est souvent irrespirable. Ces odeurs, dans certaines maladies sont, franchement, intolérables : urémie, cancer, etc. On comprend la nécessité de **la tête hors de l'appareil,** et des **pièces aérées ;** et plus encore celle de séparer la salle de bain de la **salle de relaxation** (où ira se reposer le sujet après sa séance de sudation).

Le bain se donne de différentes manières suivant les cas.

En principe ,au cours d'une **maladie aiguë,** chez un sujet jeune, (avec fièvre légère et sans éruption), le **bain sera sec,** mais suivi immédiatement d'une légère réfrigération froide, **très rapide,** sur tout le corps, avant de regagner le lit.

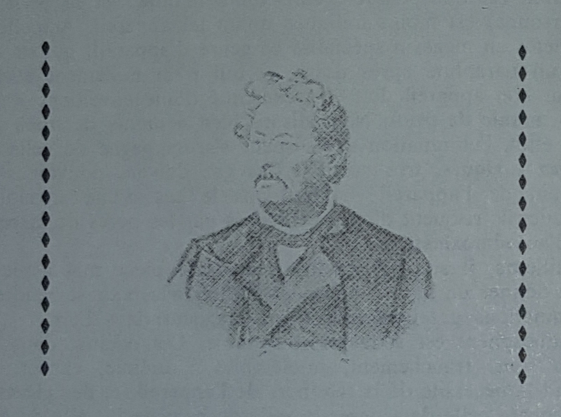
Cette méthode accélère l'évolution de la maladie, calme le patient et produit une seconde poussée de sueurs abondantes favorable à la guérison.

Chez une personne **âgée,** sans chaleur intérieure, atteinte de **rhumatismes articulaires douloureux,** le bain **humide** sera la règle ; et il sera suivi d'un enveloppement sec au lit **(sans réfrigération).** Ainsi, l'écoulement de la sueur continuera avec abondance au cours du repos ; et le sujet, soulagé, sombrera dans un sommeil profond.

Dans les états bronchiteux, catarrheux des sujets âgés, il vaut mieux éviter toute réfrigération après le bain, et aller au lit bien couvert **pour continuer à suer.**

Par contre, dans toutes les maladies de peau : prurit, eczéma, acnée, etc... la réfrigération est, en général, favorable. **La fréquence des bains** est quelquefois assez élevée. On peut donner **1 bain toutes les 2 heures** (soit **6** dans une journée) dans certains cas aigus (sinusite, grippe, etc...) ; mais ces bains doivent être très courts. Il convient de les arrêter à la **première poussée de sueur** (qui apparaît sur le front),

LE PERE de L'APICOTHERAPIE



Le guérisseur allemand **Baunscheidt** (1809-1873), forgeron de son métier, fut guéri accidentellement de ses rhumatismes par des piqûres d'abeilles.

Il survécut à son aventure, et **fut soulagé de ses maux.** Il attribua sa guérison aux éruptions, et préconisa une méthode basée sur cette observation. Il devint rapidement célèbre. Actuellement, en Allemagne, on utilise toujours cette méthode dans les cas de rhumatismes articulaires (apicothérapie). Mais un appareil remplace les abeilles et une essence révulsive remplace le venin.

c'est-à-dire au bout de 7 à 8 minutes pour un sujet déjà entraîné

Les bains très longs (30 minutes) seront toujours à base de **vapeurs humides.** On les supporte mieux. En principe la température de **60 à 70°** est largement suffisante pour réailser une bonne sudation. Il est inutile d'atteindre ou de dépasser **90°** (marque du thermomètre). Les sujets bien préparés, dont la peau est élastique et « s'ouvre » facilement, suent à **50°** ; certains aiment, par exemple, monter à **70°** pour une rapide chauffe, puis éteignent leur lampe, et la température tombe à 40°. **A ce moment-là, il se produit une abondante sudation.**

Nombreux encore sont ceux qui ont besoin de plusieurs séances d'entraînement au bain pour voir apparaître les **sueurs.** Ce sont ceux dont les peaux sont **flasques, froides, mortes** : les grands arthritiques, aux mains et aux pieds toujours glacés, au teint jaunâtre, et sans chair. Ces malades ne doivent pas se décourager ; en persévérant, ils retrouveront la chaleur de la peau, un teint plus rosé, et des **sueurs abondantes,** favorables à un redressement de leur tempérament vers la **dilatation.**

Il nous a été donné d'expérimenter la sudation, sous toutes ses formes, pendant plus de 50 ans, sur des milliers de personnes. Et nous pouvons dire que ces cures sont **des méthodes générales de santé** qui conviennent à tous, à tous les âges, dans la plupart des cas, et **qu'elles sont sans contre-indication médicale** (sauf dans de rares exceptions, telles que tension élevée, asthénie, tuberculose avec crachement de sang, anémie pernicieuse, cancer généralisé, etc...) Les cures sont particulièrement indiquées dans **les états d'alarme** (allergies) et **les troubles réactionnels** (aigus ou **chroniques**). Signalons ses effets particulièrement spectaculaires dans les cas d'obésité, de diabète floride, de cellulite généralisée et douloureuse, de gros foie, de grosse rate, de lipômes, de rhumatismes, d'artérite, de goutte, de sciatique, etc...

Ces cures sont encore très conseillées dans **les maladies féminines** règles douloureuses, irrégulières), les **néphrites,** les **maladies de peau** (du simple prurit au psoriasis), **dans le retour d'âge des deux sexes,** etc.

N.B. 1. — Il est évident que **la sudation** (par l'exercice, l'eau chaude ou les vapeurs), agissant en profondeur, est **polyvalente.** Nous en avons expliqué le mécanisme.

Voici, encore, un exemple qui fera mieux comprendre au lecteur la précision technique de ces cures. Dans la **rougeole,** le moment le plus favorable pour le bain de sudation est au « clocher thermique » qui précède l'éruption. On peut, ainsi, déclencher un érythème **massif** qui fait — en quelque sorte — **exploser la maladie auto-guérisseuse d'élimination** ; la libération du sujet n'en sera que plus rapide et les complications seront écartées à coup sûr.

A partir de **40 ans,** le bain de sudation représente une véritable assurance **Vie et Santé. Cette cure est le fameux « bain de jouvence », tant cherché par les anciens.** C'est le thermalisme **chez soi.**

N.B. 2. — Lors des cures de sudation, quelles que soient leurs formes, un régime alimentaire **autolytique** doit être institué. Il ne suffit pas de draîner et d'expulser les substances résiduelles, **il faut aussi en tarir la source,** qui est neuf fois sur dix une alimentation trop abondante et erronée.

Le meilleur des régimes autolytiques est le **jeûne** (sec, humide ou mixte), et à défaut les **monodiètes.** On peut encore, si on craint ces mesures extrêmes, user de divers **régimes restrictifs,** qui tous ont des vertus autolytiques (permettant l'autolyse des déchets et résidus) du fait qu'ils sont **limitatifs.**

Mais ne faites pas comme une personne de notre connaissance qui prenait des **repas copieux** pour mieux supporter ses bains chauds, et qui de surcroît s'en vantait. Et c'était un... médecin !

Pour comprendre l'hygiène alimentaire lisez : « **Les aliments biologiques humains** » (tome I et tome II).

« Tu trouveras toujours dans la NATURE quelque chose de plus que dans les LIVRES. »

(St BERNARD).

CHAPITRE IV

AUTRES PROCEDES pour ACTIVER LA PEAU

Nous venons de voir les grands moyens permettant de stimuler les **glandes sudoripares** et de provoquer **des sueurs abondantes** (autodéfense contre les **cristaux,** résidus des aliments azotés).

Il nous faudrait parler, pour être complet, **des grands enveloppements chauds,** tels qu'ils étaient pratiqués autrefois avant l'apparition des saunas et salles de bain ; et **des cataplasmes** qui sont des moyens de même nature, mais limités à une surface plus réduite de la peau.

Il nous faudrait parler, encore, des divers procédés qui mettent en jeu **les glandes sébacées et la couche basale ondulée de la peau** et qui agissent **non plus au seul niveau du sang mais aussi au niveau de la lymphe et des sérums extra-cellulaires.**

Ces divers procédés sont : les **congestions** (obtenues par les **caloriques,** les **révulsifs** et les **fièvres)** ; les **exsudations** (urtications, éruptions et vésications) et les **excoriations** (cautérisation, scarification et saignées).

Nous invitons nos lecteurs à se rapporter à notre **livret sur la peau** où tous ces procédés ont déjà été décrits.



L'appareil moderne pour remplacer les piqûres d'abeilles (méthode **Baunscheidt**), et dessin montrant les **points** à piquer. Les révulsions et éruptions sont obtenues par un liquide spécial (remplaçant également le venin).

CONCLUSION

En résumé, la **sudation** (par l'exercice, l'eau chaude, l'air sec ou les vapeurs) reste un procédé pratique et de grande efficacité pour lutter contre les **maladies cristalloïdales** et **l'acidisme uréïque** qui les engendre, lui-même issu d'un métabolisme devenu difficile par l'abus et la qualité antispécifique des **aliments azotés** que nous prenons communément.

Chaque famille devrait posséder chez elle une **salle de bain** et à défaut un **appareil démontable de sudation.**

Nous avons vu tout au long de cette étude, **l'importance de la fonction éliminatrice** et plus spécialement **de l'élimination cutanée,** ne l'oubliez plus jamais, et efforcez-vous de mettre en pratique nos conseils. Nous avons voulu faire comprendre **le rôle de la peau** pour assurer la santé ou aider à la retrouver quand on l'a perdue. Nous avons mis en évidence d'une manière très claire, **un des plus puisants moyens nautrels d'auto-guérison** que nous connaissons, et en avons étudié tous les procédés dans une **synthèse cohérente** qui évite les errements habituels. Nous vous invitons à retenir les notions définitives suivantes :

1) L'élimination, une des fonctions premières de la vie organique, se réalise par **les 4 émonctoires : la peau** (dont nous venons de parler) et les **reins, l'intestin** et **les poumons** (dont nous parlerons dans des ouvrages futurs).

2) L'hygiène naturelle, physiologique, a pour but, au cours **des cures de désintoxication** de mettre en mouvement ces 4 émonctoires. Il existe des techniques précises stimulant les fonctions **des reins, de l'intestin** et **des poumons,** comme vous venez de lire celles destinées à la stimulation de **la peau.**

3) **Les cures de revitalisation** suivent, en général, les cures de **désintoxication.** Après le **drainage** des surcharges, il faut procéder au **comblage** des carences, creusées par l'état préalable.

4) Il est habile de ne pas oublier, au cours de toute remise en état d'organique, d'instituer, en premier lieu, une sérieuse **désintoxication** avant d'envisager des moyens de **revitalisation.** Ayez toujours à l'esprit, l'image très simple d'un moteur calaminé qui a besoin d'abord d'un nettoyage, puis, d'une réfection de pièce usée. Le moteur humain est victime d'un encrassement général, et les bruits, les ratés qu'on entend sont nos maladies visibles. Le désencrassement, la décalamination du moteur humain est une **désintoxication** par les 4 grands émonctoires. Le « désencrassement » doit donc précéder logiquement la réfection des tissus usés.

5) Toute cure entreprise, en respectant ces données générales, est assurée d'aboutir à des améliorations extraordinaires.

EXTRAITS DE NOTRE LIVRE D'OR

Témoignage n° 1 — P... N.. (Bordeaux) 1er juin 1961.

« J'avais 47 ans, et me croyais hors d'atteinte de toute maladie. Elle vint, pourtant, et me cloua au lit après une période de douleurs lombaires, allant en s'accentuant. On parla d'arthrose rhumatismale, avec détérioration de disques intervertébraux. Je fus, alors, soumis pendant des mois aux soins traditionnels par **piqûres, médications** et **rayons,** sans aucune amélioration. J'étais condamné, par la Faculté, à la « petite voiture » du paralytique et l'opération chirurgicale était envisagée, en dernier ressort. **Le pronostic était sombre.** Las, je refusai toute autre **méthode allopathique classique,** malgré la touchante bonne volonté prodiguée par les médecins amis qui m'avaient soigné jusqu'à ce jour...

Le hasard d'une lecture me mit sur la voie ; et en quelques semaines, je marchais sans canne. Puis ce fut une véritable envolée vers la guérison, la joie de vivre et la disparition de toutes mes douleurs. Aujourd'hui, je peux jouer au tennis et courir sur le stade comme avant ma maladie. J'ai retrouvé mes 20 ans .

Les médecins amis, qui m'ont traité, parlent de « miracle » ; mais il n'y a rien de mystérieux dans ma guérison. **Elle est simple et conforme aux enseignements de la Naturopathie.**

J'ai nettoyé mon organisme de son excès d'acide urique par des bains hyperthermiques et des sudations ; et j'ai réduit l'apport azoté par un régime restrictif assez sévère, interdisant ,ainsi, « d'entrer par un côté à ce qui sortait par l'autre ».

Depuis, j'ai appris encore bien des choses sur l'art de la **Santé Naturelle ;** et je suis sûr, maintenant, de « **parer** » à toute nouvelle crise rhumatismale et autre maladie.

En lisant ce livre vous pourrez, comme moi, vivre heureux dans la **paix de vos organes,** sans souffrance, ni impotence jusqu'à vos vieux jours. **La santé est le bien le plus précieux, mais aussi la chose la plus facile à acquérir.**

Nos médecins se perdent dans la « Science ». Un peu de « bon sens » est souvent préférable à une vaste connaissance. **L'art de vivre est simple : ce sont les esprits des hommes qui sont compliqués. »**

Témoignage N° 2. — R... E... (Lille) 20 septembre **1970.**

Un ingénieur avait « attrapé » une grippe, (suivant l'expression courante). Devant la fièvre qui montait en flèche, sa femme, inquiète, fit appeler le médecin, qui diagnostiqua une « grippe intestinale » et conseilla des antibiotiques. Le lendemain, la fièvre était tombée, mais **le patient souffrait terriblement de la tête.** Et malgré la disparition des

symptômes du début, il refusait de se lever. Il eut, cependant, l'énergie suffisante pour prendre **deux bains de sudation dans l'après-midi,** et boire un bon litre de tisane de chiendent non sucrée. **Le soir même, la fièvre était revenue, et les maux de tête avaient disparu comme par enchantement.**

En quelques jours, combinant les sudations et les réfrigérations légères dans les fortes poussées de fièvre, avec les tisanes et le jeûne, tout rentra dans l'ordre. Il sortit de sa maladie le teint frais et rose.

Il nous a écrit sa satisfaction, et nous lui avons répondu : « Par les traitements répressifs, les grippes les plus simples peuvent se terminer par des **accidents méningés** ».

Réprimer les symptômes d'auto-défense tels que la fièvre ou les sueurs, **c'est refouler le mal originel**, c'est-à-dire continuer **à surcharger les liquides** cellulaires, tel le liquide cephalo-rachidien, ou ceux qui baignent le cœur et les poumons. Refouler, c'est préparer des maux plus graves et plus profonds.

Témoignage N° 3. — P... L... (Charente-Maritime), 15 octobre 1972.

Deux jeunes frères firent ensemble un début de coqueluche. La mère, surchargée de travail, envoya l'aîné chez une tante plus aisée et conserva l'autre auprès d'elle.

La tante **riche** usa des grands moyens : examens systématiques, recherche du bacille de Bordet-Gengou, boîte de Pétri pour les expectorations, prélèvement endo-nasal avec écouvillon, etc..., après quoi, des traitements énergiques furent entrepris à base d'aérosols, de streptomycine, de vaccin anti-coquelucheux, de sirops avec suralimentation **carnée.**

Pour le plus jeune, resté à la maison, la mère aux moyens modestes consulta un vieux médecin de quartier. Ce praticien était un sage et venait souvent à nos conférences. Il conseilla habilement **tisane de lierre grimpant,** onction du thorax aux **essences d'eucalyptus,** régime de purée de fruits **crus** (prise à la cuillère à café), ballon d'oxygène, et **bains hyperthermiques à 39°, deux fois par jour** (matin et soir). Les résultats furent fort différents suivant les méthodes. Pour l'aîné, l'amélioration fut ultra-rapide, **mais la convalescence interminable.** Pendant plus d'un an, l'enfant souffrit de **douleurs articulaires** et de faiblesses bronchiques.

Pour l'autre, les quintes demandèrent une dizaine de jours pour disparaître, puis l'enfant retrouva très vite sa vigueur sans aucune séquelle.

Éditions Luso-Françaises - 57, bd Poniatowski, 75012 Paris - Tél. : 341.91.91